



Pelaajapolku

PUIJO WOLLEY JUNIORIT RY

Sisällysluettelo

Pelaajapolku	2
Pelaajapolun sisältö	2
Lentisliikkari ja F-juniorit	4
E-juniorit	5
D-juniorit.....	6
C-juniorit.....	7
B-juniorit.....	8
A-juniorit.....	9
Kuopion alueen urheiluakatemian lentopallovalmennus pelaajapolun osana	10

Pelaajapolku

Pelaajapolku on seuran toimintamalli ja laatujärjestelmä. Yhtenäinen pelaajapolku luo pohjan seuran, joukkueen ja sen sisällä toimivan yksittäisen urheilijan tavalle toimia ja harjoitella. Harjoitteluun ja urheilijan arkeen liittyy perheen ja oman joukkueen lisäksi tiiviisti myös yhteistyö oppilaitosten ja urheiluakatemian kanssa. Seuraan luodaan yhtenäinen toimintamalli yhteistyöstä ja tietojen vaihdosta, josta vastuun ottaa urheilijan oman ikäluokan vastuuvallmentaja sekä seuran valmennuskoordinaattori.

Pelaajapolkuun sisältyy joukkueiden valmentajille ikäluokkakohtaiset määritteet harjoitusmääristä ja mitä sisältöjä ikäluokittain tulisi harjoitella, että pelaaja olisi valmis siirtymään seuraavaan ikäluokkaan. Lajitaito- ja fysiikkaharjoittelussa noudatetaan Suomen Lentopalloliiton laji- ja fysiikkalinjauksia.

Pelitaitoharjoitteiden sisältö pohjautuu seuran valmentajien kanssa yhteistyössä kehitettyyn pelikirja-ajatteluun.

Seurana haluamme luoda pelaajapolun, joka vastaa pelaajan toiveita ja tavoitteita. Tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta edistetään Puijo Wolleyssa tyttö- ja poikajunioreiden yhteneväisillä pelaajapoluilla, joiden kautta ja ansiosta pelaaja voi edetä urallaan Mestaruusliigaan saakka. Ilman lasten ja nuorten laadukasta harrastus- ja kilpailutoimintaa ei synny tulevaisuuden huippu-urheilijoita. Lisäksi vastuumme lajista korostuu laadukkaalla urheiluakatemiajärjestelmällä, jossa kasvatetaan tulevaisuuden nimiä kohti pääsarjatasoa.

Pelaajapolun kannalta on tärkeää tarjota laadukasta ja innostavaa harrastustoimintaa lähellä kotia ja mahdollisimman pitkään. Puijo Wolley pyrkii omalla panoksellaan auttamaan tämän tavoitteen toteutumista Pohjois-Savon alueen lentopalloseuroissa. Seurana pyrimme tukemaan ja jakamaan lajiosaamista alueen pienemmille seuroille. Valmennuskoordinaattorin osaamista voidaan jalkauttaa alueen seuroihin ja Puijo Wolley koulutuksia tarjotaan myös muiden seurojen valmentajille.

Junioriseurana tavoitteenamme on nostaa pelaajia kuopiolaisten liigajoukkueiden kokoonpanoon. Yhteistyö ja valmennuksen kanssa tapahtuvat keskustelut niin Puijo Wolleyin naisten liigajoukkueen kuin Savo Volleyn suuntaan ovat säännöllisiä.

Iso osa Kuopion alueen urheiluakatemian opiskelijoista on mukana itäisen alueen lentopallojoukkueiden kokoonpanossa. Opiskelijoille pyritään löytämään ja tarjoamaan tasoa vastaava joukkue Puijo Wolleyssa. Näin turvataan pelaajan iltaharjoittelu Kuopiossa, vaikka hän ei edustaisikaan seuraamme. Siirtyminen Puijo Wolleyin pelaajaksi on myös mahdollista pelaajan sitä itse halutessa.

Pelaajapolun sisältö

Pelaajapolun sisällöt pohjautuvat Suomen Lentopalloliiton, Olympiakomitean, KiHun, ja UKK-instituutin suosituksiin liikunta ja harjoitusmääristä. Kaikille ikäluokille on määritelty tavoitteet, jotka urheilijan tulisi hallita siirtyessään ikäluokasta toiseen. Tavoitteet ovat jaoteltu kuuteen osa-alueeseen, joiden sisälle on määritelty taitoja ja valmiuksia, joita urheilijan tulisi oppia.

Urheilijaksi kasvamisen osa-alue sisältää elämänhallinnan opettelua, tavoitteellisen toiminnan, ravinnon, levon ja positiivisen asenteen oppimista. Vaatimustasot sisällöissä ja vastuissa kasvavat ikäluokasta toiseen siirryttäessä. Tavoitteena on tuottaa kokonaisvaltaisen elämänrytmin hallitseva urheilija, joka nauttii kilpailemisesta ja myötävaikuttaa omalla esimerkillään positiivisen ilmapiirin luomisessa joukkueessaan.

Harjoitusmäärät osa-alueelle on koottu ikäluokan ohjeelliset suositukset harjoitus- ja ottelumääristä. Mukaan on liitetty myös tarkemmat erittelyt, josta viikkokohtainen liikuntasuositus tulisi koostua, montako harjoituskertaa ja -viikkoa suunnitelmallista harjoittelua tulisi ikäluokassa olla. Tavoitteena on auttaa

valmentajia ja urheilijoita sekä vanhempia ymmärtämään kokonaisuus, miten ikäluokkakohtaisesti harjoitusmäärät rakentuvat.

Lajitaidot osa-alueelle on koottu lentopalloilijan taidot, joiden kehittäminen on kussakin ikäluokassa painopistealueena. Nämä taidot linkittyvät myös ikäluokan pelaajalta vaadittaviin pelitaitoihin ja mahdollistavat tulevissa ikäluokissa monipuolisemman lajitaidon oppimisen. Tavoitteena on tuottaa taitava, omat vahvuutensa ymmärtävä urheilija, joka myös pyrkii kehittämään vahvuuksiaan.

Pelitaidot osa-alueelle on koottu ne lentopalloilijan pelitaidot, joiden oppiminen, hallitseminen ja ymmärtäminen on kussakin ikäluokassa tarpeen. Pelitaidot rakentuvat ikäluokittain toistensa päälle, joten ilman aiemman ikäluokan pelitaitojen oppimista ei urheilija kykene ymmärtämään ja oppimaan tulevien ikäluokkien pelitaitojen vaatimuksia. Tavoitteena on opettaa kokonaisvaltaisesti peliä ymmärtävä pelaaja, joka kykenee luoviin ratkaisuihin pelissä ja nopeaan reagointiin.

Psyykkiset taidot osa-alue nitoo yhteen eri osa-alueet. Ikäluokassa opetettavat psyykkiset taidot mahdollistavat muiden taitojen oppimisen ja luovat pohjan urheilijan vastuuttamiselle omasta toiminnastaan. Tavoitteena on tuottaa suunnitelmallisia urheilijoita, jotka kykenevät ottamaan vastuun omasta toiminnastaan niin urheilussa kuin sen ulkopuolellakin.

Fyysiset taidot osa-alueelle on koottu lentopalloilijan näkökulmasta ne fyysiset taidot, joita ikäluokassa tulisi kehittää unohtamatta kuitenkin yksilön biologista ikää. Tavoitteena on tuottaa motorisesti yleistaitavia ja urheilullisia pelaajia, jotka ovat fyysisiltä ominaisuuksiltaan valmiita myös aikuisten sarjoihin.

Lentisliikkari ja F-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Ohjattuun harjoitteluun ja sääntöjen noudattamisen opettelu, monipuolisuus, motoriset perustaidot, aktiivisuus Koti: Perheen rooli iso, piha- ja ulkoleikit, monipuolisten liikkumisen taitojen oppiminen perheen kanssa
Harjoitusmäärät	Ohjattuja harjoituksia: 2–6 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 2–3 h/vko Monipuolinen liikunta: 18–22 h/vko (koulumatkat, koululiikunta, muu harrastustoiminta) Suunnitelmallista harjoittelua 36vko
Lajitaidot	Perustekniikat: Alkeet Sormilyönti Hihalyönti Aloitus syöttö (ala/yläaloitus) Yhdellä kädellä hyökkääminen
Pelitaidot	Pelaamisen opettelu: Säännöt Pelaajakierto Joukkueena toimiminen
Psyykkiset	Ohjattuun harjoitteluun opettelu Sääntöjen noudattamisen opettelu Ryhmässä ja joukkueena toimiminen Muiden huomioiminen Pelaamisen mielenkiinnon herättäminen ja innostaminen
Fyysiset	Yleismotoriikkaharjoitteet (tasapaino, silmäkäsikoordinaatiot, juoksut, hyyt, loikat) Oman kehon painolla tehtyjä harjoitteita.

E-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Positiivisuus ja osana joukkuetta toimiminen, omatoimiseen harjoitteluun kannustaminen, säännölliseen harjoitteluun totuttelu Koti ja koulu: Monipuolinen osallistuminen eri lajien koululiikuntatapahtumiin, toinen laji voi kulkea rinnalla
Harjoitusmäärät	Ohjattuja harjoituksia: 3–5 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 2–3 h/vko Monipuolinen liikunta: 8–16 h/vko Suunnitelmallista harjoittelua 36 vko
Lajitaidot	F-junioreissa opittujen taitojen syventämistä Sormi-, hiha- ja iskulyönnin opettelua Aloitussyötöt ala- ja yläkautta Kopista pois oppiminen nopeasti
Pelitaidot	Kolmen kosketuksen peliä Edellisten taitojen syventäminen
Psyykkiset	Positiivisen minäkuvan omaksuminen. Kilpailutoimintaan sitoutuminen. Psyykkiseen kestävyyteen kasvaminen. Motivoituminen taito- ja taktiikkaharjoitteluun.
Fyysiset	Taitojen oppiminen nopeaa Yleistaitavuuden kehittäminen (erilaiset pallopelit, tempuradat, hypyt, loikat)

D-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Pelin fyysisyyden omaksuminen/ oppiminen
Harjoitusmäärät	Ohjattu harjoitusta: 3–5 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 2–3 h/vko Monipuolinen liikunta: 8–16 h/vko Suunnitelmallista harjoittelua 40 vko
Lajitaidot	Perustaitojen syventämistä Yläaloitus (hyppäsyöttö/hyppyleija) Torjunnan opettelua (kätet, askeleet)
Pelitaidot	Kuudella pelaajalla pelaamista/opettelua Rohkeaa hyökkäämistä ja aina, kun mahdollista, pallo yhdellä kädellä verkon yli
Psyykkiset	Harjoittelutaidon vakiintuminen: keskittymiskyky, tavoitteellisuus, pitkäjänteisyys ja sisukkuus Oman toiminnan vaikutusten ymmärtäminen joukkueessa, toisten tukeminen Pettymyksen sietokyky
Fyysiset	Kehon taitavuus ja tasapainoharjoittelu Nopeusharjoittelu rytmi ja koordinaatio edellä Liikkuvuus ja lihaskestävyysharjoittelu (kehonpainolla) Loikkatekniikan opettelu

C-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Positiivinen asenne, tavoitteellinen toiminta, urheilullisen elämänrytmin oppiminen, harjoittelu/ravinto/lepo Henkilökohtaiset tavoitteet
Harjoitusmäärät	Ohjattu harjoitusta: 8–12 h/vko (sis. pelit) Omatoinen harjoittelu: 6–8 h/vko Monipuolinen liikunta: 4–6 h/vko Suunnitelmallista harjoittelua 42 vko
Lajitaidot	Peliroolien vaatimat asiat, rooleja ei lyödä lukkoon Yhdellä passarilla pelaaminen Perustaitojen syventäminen Hyppäsyöttö/ hyppyleija
Pelitaidot	Aktiivinen palloton pelaaminen (varmistus, jatkopallohyökkäys, vauhdin haut, torjuntapaikalle pelaaminen) Havainnointi- ja päätöksentekokyvyn kehittäminen (minne voidaan pelata) Peliroolit
Psyykkiset	Vastuun ottaminen itsestä ja joukkueesta Toisten huomiointi Kovuus harjoituksissa Epäonnistumisten käsittely Sosiaalinen yhteenkuuluvuus
Fyysiset	Keskivartaloon voima, kehonhallintaharjoitteet Kuntosaliharjoittelua vapailla painoilla (kyykky, maastaveto, rinnalleveto) Perusvoimaharjoittelua

B-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Urheilijana eläminen Itsestään vastuunottamista
Harjoitusmäärät	Ohjattuja harjoituksia: 8–12 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 6–8 h/vko Monipuolinen liikunta: 4–6 h/vko Suunnitelmallista harjoittelua 46 vko
Lajitaidot	Aikaisempien taitojen syventäminen 3-metrin hyökkäykset Omien taitojen kehittyminen (erikoistuminen pelipaikoittain)
Pelitaidot	Taktisten asioiden sisäistäminen (syöttö kohteeseen, torjunnat raja auki/kiinni, passin lukeminen, yms.) Ison passin hyökkääminen, tool boksen opettelu
Psyykkiset	Itsenäistyminen Tunnetilojen tunnistaminen ja hallitseminen
Fyysiset	Perusvoimaharjoittelua Nopeusvoimaharjoittelua (liikenopeus, räjähtävyys) Maksimivoimaharjoittelua Huoltavat harjoitteet

A-juniorit

Urheilijaksi kasvaminen	Urheilijana eläminen Terveellisten elintapojen sisäistäminen ja niiden merkityksen ymmärtäminen
Harjoitusmäärät	Ohjattu harjoitus: 10–14 h/vko Omatoiminen harjoittelu: 6–8 h/vko Monipuolinen liikunta: 2–4 h/vko Suunnitelmallista harjoittelua 48 vko
Lajitaidot	Omien pelitaitojen syventäminen Erikoistaitojen syventäminen pelipaikoittain
Pelitaidot	Torjunta-puolustuspelin ja jatkohyökkäyksen yhtenäistäminen
Psyykkiset	Suunnitelmallisuus Paineensietokyky Vastuun kantamista niin omasta kuin kaverin tekemisistä
Fyysiset	Huoltavat harjoitteet Pelipaikkakohtaisten vaatimusten mukaista harjoittelua Maksimivoimaharjoittelua Huoltavat harjoitteet

Kuopion alueen urheiluakatemia lentopallovalmennus pelaajapolun osana

Kuopion alueen urheiluakatemia on urheilijoiden, oppilaitosten ja kuntien, lajiliittojen ja seurojen sekä valmennuksen tukipalveluita tarjoavien tahojen yhteenliittymä. Tavoitteenamme on tarjota ikäluokkansa kansallista kärkitasoa oleville urheilijoille toisen tai korkea-asteen koulutusta ja samalla mahdollistaa urheilijana kehittyminen. Kuopion alueen urheiluakatemia tarjoaa hyvät mahdollisuudet urheilu-uran ja opiskelun yhdistämiseen.

Urheiluakatemiaan kuuluu yhdeksän pohjoissavolaista oppilaitosta; joukossa on niin lukioita, ammatillinen oppilaitos, ammattikorkeakoulu kuin yliopistokin. Kaikki akatemiaoppilaitokset tukevat huipulle tähtäävien urheilijoiden harjoittelua ja kilpailemista ja opiskelussa pyritään ottamaan huomioon urheilun tuomat erityisvaatimukset.

Kuopion alueen urheiluakatemia on Suomen Olympiakomitean hyväksymä huippu-urheiluakatemia. Huippu-urheiluakatemiasatus tarkoittaa, että Kuopion alueen urheiluakatemia täyttää vaaditut laatuvaatimukset niin opiskelun, valmennuksen, olosuhteiden kuin hallinnonkin osalta. Se tarkoittaa myös sitä, että urheiluakatemia on valtakunnallisesti merkittävä toimija urheilijoiden opiskelun ja valmentautumisen yhteensovittamisessa ja laadukkaan päivittäisvalmennuksen mahdollistajana.

Kuopion alueen urheiluakatemia jäsenet ovat oikeutettuja seuraaviin palveluihin:

- Urheiluakatemialaisen status ja jäsenkortti
- Mahdollisuus osallistua aamuvalmennukseen
- Mahdollisuus hakea Kuopion kaupungin ylläpitämien harjoituspaikkojen käyttöön oikeuttavaa urheilijan kausikorttia
- Paikkakuntaan liittyvät edut harjoituspaikkojen käytössä
- Joustavat oppilaitoskohtaiset opiskelujärjestelyt, mm. etäopiskelumahdollisuudet ja verkkokurssit
- Opiskelu- ja urasuunnittelu yhteistyössä oppilaitosten kanssa
- Tukipalvelut kuten lääkäri-, fysioterapia- ja testauspalvelut alennetuin hinnoin
- Urheiluakatemiar ryhmien valmentajien valmentajakoulutukset ja mentorointi

Lentisakatemia

Kuopion alueen urheiluakatemia lentopallolinjalla voit osallistua tyttöjen ja poikien aamuharjoituksiin. Aamuharjoitukset ovat tiistai-, keskiviikko- ja perjantai-aamuisin. Suurin osa akatemiaurheilijoista on mukana alueen lentopallojoukkueiden pelaajaringissä. Uusille opiskelijoille pyritään löytämään ja tarjoamaan tasoa vastaava joukkue Puijo Volley Junioreissa.